

MEDITATIONSTAG

10.03.2018

Eine Auszeit nehmen...

... in der Stille neue Kraft für den Alltag gewinnen.
Mit Körperbewegungen, Atemachtsamkeitsübungen zur Stille in der Meditation finden.

Die Grundlage dieses Meditationstages ist das Yoga Sutra des Patañjali.

Referentin: Barbara Lehmann



Termine: Samstag, 10. März 2018

Ort: Praxis für Yoga und Meditation, Karthäuserstr. 5a, 34117 Kassel

Zeit: 11– 16 Uhr (mit kleinen Pausen)

Kosten: 60 Euro (bitte bar mitbringen)

Anmeldung bitte im Büro, telefonisch oder per E-Mail

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Socken)
ein großes Tuch als Auflage für die Matten -
Sitzkissen/Bänkchen/Hocker sind vorhanden

Pausen finden in unseren Räumen statt, mit Tee und mitgebrachtem Imbiss!